

Общение с товарищами.

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иро-



Государственное
автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



Тел./факс 8(3952)70-09-40;
Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
2024 г.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.



Как правильно общаться со сверстниками

Как складываются твои отношения со сверстниками, во многом зависит только от тебя. Конечно же, для создания авторитета всегда будут важны твои знания и умения, твой внешний вид, чувство юмора. Но умение себя вести, быть тактичным и внимательным с окружающими всё-таки является едва ли не самым важным. Ты можешь многое уметь и знать, но если не научишься принятому общению с людьми, они не захотят тебя ни слушать, ни восхищаться твоими достижениями.

В общении не может быть незначительных мелочей. Каждому человеку в любом возрасте приятно общаться с вежливым, воспитанным и предупредительным человеком.

Некрасиво, к примеру, заглядывать без разрешения в тетрадь своего соседа по парте. Нельзя читать чужие письма, личные дневники. Невежливо стоять за спиной у человека, который работает на компьютере.

Даже если в написанном письме (на бумаге или на компьютере) нет ничего секретного, не каждому приятно, чтобы кто-то читал слова, предназначенные для другого человека.

Некоторые ребята в общении не называют друг друга по именам, а придумывают своим одноклассникам различные прозвища. Чаще всего школьные прозвища образуются, конечно же, от фамилии.

Например, Скворцов, Степанов, Белов, Фролов и Морозов автоматически становятся в школе просто Скворцом, Стёпой, Белым, Фролом и Морозом. Одни ребята гордятся своим прозвищем, а другим совершенно безразлично, как их называют.

Но есть немало впечатлительных и застенчивых детей, которые болезненно переживают и даже страдают от подобного к ним обращения и очень стыдятся своего прозвища. Бывает даже, что от подобных страданий и огорчений у них происходят нервные срывы. Нередки случаи, когда обидные прозвища и сложные отношения со сверстниками становятся причиной заикания. А некоторые близорукие ребята отказываются носить очки только по той причине, что их станут дразнить очкариками или ботаниками.

Многим ребятам даже и в голову не приходит, что их одноклассник из-за данного ему прозвища переживает и плачет.

Конечно, только очень неумным и злым людям доставляет удовольствие причинять другому обиды. Чаще всего ребята делают это не со зла. Но прежде чем награждать кого-либо прозвищем, вспомни, что у человека есть имя. Для каждого из нас имя значит очень многое. Родители долго его выбирали, надеясь, что оно принесёт их ребёнку удачу в жизни. Некрасиво и невежливо называть своих друзей по фамилии или заменять имя глупым или обидным прозвищем.

Для того чтобы складывались хорошие отношения с друзьями и одноклассниками, обрати внимание на эти советы.

Правила общения с одноклассниками

- проявляй внимание к своим друзьям и одноклассникам, старайся, чтобы твои слова и поступки не обидели их;
- никогда не смейся над физическими недостатками людей;
- всегда помогай младшим и слабым;
- не забывай поблагодарить за оказанную тебе услугу;
- не придумывай никому обидных прозвищ;
- если ты сам страдаешь от привязавшегося к тебе прозвища, не отзывайся на него; может, тогда твой обидчик вспомнит твоё имя;
- если товарищ одолжил тебе что-либо, отдай ему это в обещанный срок, не дожидаясь, пока он тебе об этом напомнит;
- всегда выполняй данные обещания;
- никогда не обещай того, чего выполнить не сможешь;
- дорожи своим словом: твои друзья должны знать, что на тебя во всём можно положиться, что ты всегда держишь слово;
- всегда будь точным: неточность — это прежде всего невежливость;
- никогда не подслушивай чужие разговоры и не читай чужие письма;
- никогда не проявляй к людям неуважения, бесцеремонности, дерзости, грубости или хамства.

Преимущество жизнестойкости

- *Жизнестойкость придает силы для преодоления препятствий*
- *Жизнестойкость дает толчок к развитию способностей*
- *Жизнестойкость дает возможность проявить лучшие свои человеческие качества*
- *Жизнестойкость дает освобождение от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.*
- *Жизнестойкость дает удовлетворение от понимания*



Государственное
автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Государственное
автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКА

ПОМНИТЬ! Жизнестойкость – 

это мера способности личности выдерживать
внешнюю стрессовую ситуацию
и внутренние нестабильные состояния
при этом
сохранять внутреннюю сбалансированность
и возможность успешной деятельности.

Жизнестойкость – это
система убеждений о себе, о
мире и о взаимосвязях с ним,
которая позволяет эффективно
преодолевать стрессовые
состояния.



Тел./факс 8(3952)70-09-40;
Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
2024 г.



г. Иркутск – 2025г.

Что такое жизнестойкость

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности (Д. А. Леонтьев «Психология смысла»).

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:

1. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть.
2. Они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл.
3. Они отличаются умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях.

Жизнестойкость - это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.

Жизнестойкость - это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

Жизнестойкость - это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Крылатые выражения о жизнестойкости

Очевидный признак и явное проявление мудрости - неизменное и безграничное жизнелюбие (Мишель Монтень, (французский писатель, мыслитель эпохи Возрождения, философ).

Некоторые люди достаточно жизнестойки и в восемьдесят лет, а другие уже к сорока годам ведут растительное существование (Эрик Бер, американский психолог и психиатр).

В печали не унывай, в радости не ослабевай (русская пословица).

Что почитать ?

Римские стоики. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий

Жизнестойкости посвящено целое направление философии - стоицизм.

Рассматривая жизненный путь человека, стоики особое внимание уделяли воле, самообладанию, терпению, стойкому перенесению жизненных невзгод.

Теодор Драйзер «Стоик» - это последний роман Теодора Драйзера, в котором он наиболее полно раскрыл свои взгляды на жизнь. «Стоик» - самая яркая литературная история жизнестойкости, история ошибок, падений и непоколебимого стремления к достижению мечты.

Как развить в себе жизнестойкость

Жизнестойкость— это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром.

Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства, но и в зрелом возрасте это возможно.

Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия.

Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов. Без серьезной базы знаний это невозможно.

Оптимистичный взгляд на жизнь.

Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние.

Благотворительность

Самосовершенствование